

Artikel ini diambil dari : www.depkes.go.id

PETUGAS KESEHATAN HAJI SEDIAKAN LAYANAN KONSULTASI MENSTRUASI BAGI JEMAAH

DIPUBLIKASIKAN PADA : KAMIS, 11 JULI 2019 00:00:00, DIBACA : 4.145 KALI



Madinah, 11 Juli 2019

Berangkat ke tanah suci untuk beribadah haji merupakan impian semua umat muslim. Ketika waktunya berangkat, banyak hal yang harus dipersiapkan. Bagi kaum muslimah, salah satu kejadian yang harus diantisipasi yakni siklus haid bulanan. Tentu jemaah haji tidak ingin saat puncak haji, justru tidak bisa melaksanakan ibadah berhaji karena harus mengalami datang bulan.

Problem menstruasi yang terjadi saat musim haji menjadi kekhawatiran banyak muslimah. Padahal sesungguhnya kondisi tersebut dapat dikendalikan. Bagi jemaah haji wanita yang berada pada usia reproduksi bisa mengatur jumlah hormon dalam tubuhnya dengan bantuan obat-obatan tertentu. Pengaturan ini bertujuan untuk mengatur hormonal sehingga siklus menstruasi bisa disesuaikan dengan waktu ibadah yang diinginkan.

"Jadi pada jamaah wanita yang usia reproduksi yang berusaha untuk mengatur siklus haidnya agar pada waktu ibadah wajib itu tidak mengalami menstruasi, jamaah bisa mengaturnya dengan memajukan atau memundurkan siklus haidnya," ujar dr. Mona, Sp.OG.

Mona, dokter spesialis kebidanan yang juga anggota Tim Promotif Preventif 2019, menyarankan para jemaah haji wanita yang akan mengontrol siklus haid bisa dengan melakukan rekayasa hormonal. Ini dilakukan dengan pemakaian obat-obatan yang mengandung hormon seperti pil kontrasepsi. Pil kontrasepsi ini mengandung hormon estrogen dan/atau progesteron dengan dosis tertentu.

Penggunaan pil kontrasepsi ini tidak bisa sembarangan. Melainkan harus berkonsultasi terlebih dulu dengan dokter, baik saat di Indonesia maupun ketika sudah

sampai di Arab Saudi. Pada beberapa orang, pemakaian pil kontrasepsi memiliki efek samping seperti sakit kepala dan mual. Jika hal ini terjadi, maka bisa diatasi dengan mengganti kombinasi yang berisi hormon lain. Bisa juga dengan metode kontrasepsi lainnya seperti suntik.

"Untuk kapan digunakan obat itu, kapan dia pakai itu, sudah harus dikonsultasikan sama dokter yang bertugas untuk memantau kapan waktu haidnya. Jadi pada waktu wukuf nanti sudah diprediksi, oh saya tidak akan haid pada waktu nanti," terang Mona.

Mona pun memberikan tipsnya bagi para jemaah haji wanita yang akan mencoba metode kontrasepsi saat berhaji atau umroh. Pertama, ketahui waktu siklus haid, sehingga bisa mengetahui dan menghitung tanggalnya apakah akan dimajukan atau dimundurkan.

Kedua, kontrasepsi dengan kandungan hormon progesteron digunakan dua minggu sebelum waktu siklus haid berikutnya. Apabila menggunakan yang mengandung hormon kombinasi (progesteron dan estrogen) bisa diminum di hari kedua sampai kelima siklus haid.

Berikutnya, ada alternatif selain penggunaan pil, yaitu kontrasepsi jenis suntik. Ada dua pilihan yang tersedia, suntikan untuk jangka waktu 4 minggu atau 12 minggu.

Terakhir, konsumsi pil harus teratur waktunya, karena jika tidak maka bisa terjadi gangguan seperti keluar flek atau pendarahan. Bahkan bisa berpotensi gagal, terjadi menstruasi. Mona mencontohkan kalau pil harus diminum sehari dua kali, maka pembagiannya harus konsisten setiap 12 jam sekali minum satu pil. Jika konsumsi pertama pukul 7 pagi, maka pil kedua harus diminum pukul 7 malam, jangan sampai terlambat.

Menurut Kepala Pusat Kesehatan Haji Kemenkes, Dr. dr. Eka Jusup Singka, MSc, penyediaan layanan dokter spesialis kebidanan ini adalah salah satu upaya peningkatan pelayanan kesehatan reproduksi bagi jemaah haji wanita.

Berita ini disiarkan oleh Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi Halo Kemenkes melalui nomor *hotline* 1500-567, SMS 081281562620, faksimili (021) 5223002, 52921669, dan alamat *email* **kontak[at]kemkes[dot]go[dot]id**.